MEGA GŁOS
WWW.MEGAGLOS.COM

Dzień dobry! Mam na imię Magda. Przygotowuję kurs, który pomoże Wam samodzielnie pracować nad swoim głosem. Jeżeli jesteście zainteresowani zostawcie swój e-mail TUTAJ, poinformuję Was gdy kurs ruszy. Dzisiaj proponuję ćwiczenie, które stosują aktorzy, wokaliści, lektorzy oraz wszyscy, którzy chcą poprawić jakość swojego mówienia i pracować nad dykcją.

ĆWICZENIE Z KORKIEM

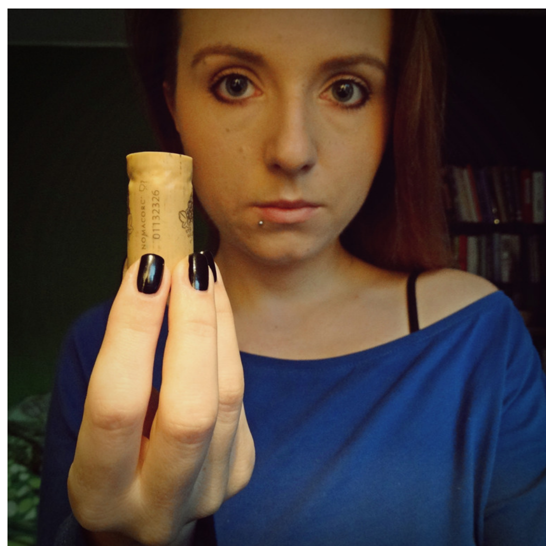
CEL

Naszym celem jest dążenie do tego aby mówić wyraźniej i staranniej. Chcemy wyeliminować połykanie końcówek słów, upraszczanie oraz łączenie wyrazów. Jest przecież różnica, czy "*toniemy ze wstydu*" czy "*to nie ze wstydu*" ten uśmiech na twarzy mamy... :) Zamiast "*wniós*" ładniej powiedzieć "*wniósł*" a pracować na "*komputerze*" zamiast "*koputerze*" itd.

Oczywiście dążymy również do tego aby mówić naturalnie i swobodnie w czym korek również nam pomoże.

DO DZIEŁA!

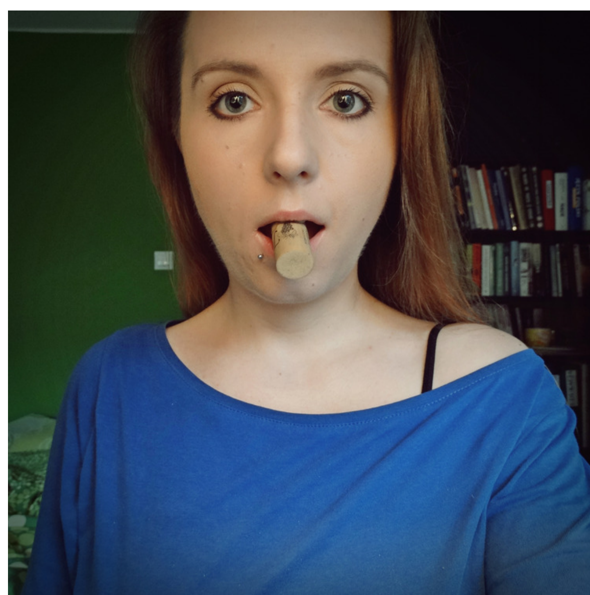
Potrzebujemy korek od wina o standardowej grubości. Niekoniecznie musi być naturalny, możemy użyć również tego plastikowego.



Korek wkładamy poziomo między zęby.
Starajmy się nie zaciskać zębów zbyt mocno a raczej podtrzymywać korek.

Należy również zwrócić uwagę na to by nie umieścić go za głęboko żeby nie blokować języka.

Gdy korek jest już na swoim miejscu, czytamy lub mówimy tekst z pamięci.
Robimy to powoli, starając się wymawiać każde słowo bardzo precyzyjnie.



Korek oczywiście nieco utrudnia mówienie, ale o to właśnie chodzi.

Mówienie z korkiem wymaga od nas dużej precyzji dzięki czemu uaktywniamy naszą paszczękę, lub jak wolicie narząd artykulacyjny. ;)

Zamiast wyrazów lub zdań możemy poćwiczyć również **samogłoski**.

Wypowiadamy (oczywiście z korkiem) litery alfabetu połączone z samogłoskami, czyli:
BA BE BI BO BU
CA CE CI CO CU
DA DE DI DO DU itd.

Róbmy to **na jednym oddechu i dźwięku** wymawiając każde BA BE BI itd. bardzo starannie.

Co jakiś czas **rozluźniajmy aparat mowy i szczękę** parskając jak koń – nabieramy powietrza i wypuszczamy je tak, aby wprawić w ruch wargi.

Nie martwcie się, że na początku wypowiadane słowa są niewyraźne. Gwarantuję wam, że powtarzanie tego ćwiczenia sprawi, że brzmienie czytanych lub wygłaszanych przez was tekstów znacznie się poprawi.

WAŻNE!

Ćwiczenia z korkiem lepiej wykonywać po wcześniejszej rozgrzewce aparatu mowy!

Możemy ćwiczyć z korkiem codziennie, byle nie za długo. Maksymalnie 2-3 minuty pamiętając o rozluźnianiu szczęki i aparatu mowy za pomocą wspomnianego parskania.

EFEKTY

Gdy wyjmiesz korek wyraźnie zauważysz, że wymawiając ćwiczone słowa lub czytając ten sam tekst, **mówisz swobodniej i wyraźniej**. Ćwiczenie to pomaga nam również pozyskać przestrzeń w czasie mówienia. Dzięki temu **mówimy o wiele bardziej przejrzyście i czytelnie**.